



จุลสารครอบครัวใบไม้
ประจำเดือนธันวาคม 2566 - มกราคม 2567

ปีที่
19



หน้า 4
ขับเคลื่อนพลภัย
เชิงป้องกันอุบัติเหตุ

หน้า 12
ปีใหม่ 2567 ที่เที่ยวเชียงใหม่
ถ้าไม่ไปถือว่าพลาด

vol.
113





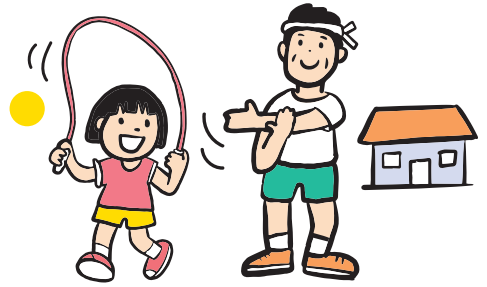
เปิดบ้าน
บางจาก



สวัสดีปีใหม่ 2567



ปีเก่ากำลังจะผ่านไปเหลือไว้เพียงความทรงจำที่ดีและไม่ดี ปี 2566 เป็นปีแห่งบททดสอบและความท้าทายมากมาย ทั้งการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 สงคราม สถานการณ์เศรษฐกิจโลกที่ผันผวน ปัญหาสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตผู้คนทั่วโลก อย่างไรก็ตาม ทุกคนก็ยังคงผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้มาได้ด้วยความสามัคคีและความร่วมมือร่วมใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



ปี 2567 เป็นปีนักษัตรมะโรงหรือปีมังกรทอง ปีนี้ถือเป็นปีมงคลที่เชื่อว่าจะนำพาความโชคดี ความรุ่งเรือง และความสำเร็จมาสู่ทุกๆ คน นอกจากเชื่อว่าเป็นปีมงคลแล้ว สิ่งที่ต้องทำควบคู่กันไปคือการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ ดูแลสุขภาพกายด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และดูแลสุขภาพใจด้วยการปล่อยวางความคิดลบ มองโลกในแง่ดี และช่วยเหลือผู้อื่น เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ อยู่กับปัจจุบัน อดีตคือสิ่งที่ผ่านไปแล้วอนาคตคือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง จงอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด ชื่นชมกับสิ่งที่เรามี และทำทุกๆ วันให้ดีที่สุด

ทีมงานผู้จัดทำจุลสารครอบครัวใบไม้ขอส่งความปรารถนาดีไปยังทุกท่าน ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน ขอให้ทุกท่านมีความสุข สมหวังในทุกๆ อย่างที่ตั้งใจไว้และอย่าลืมแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นด้วย เพียงเท่านั้นก็สามารถทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้นได้ ร่วมกันสร้างโลกที่ดีกว่าเดิมได้

จุลสารครอบครัวใบไม้ ราย 2 เดือน
สื่อกลางข่าวสารเพื่อครอบครัว
เพื่อนบ้านโรงกลั่น บางจาก

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย
ส่วนกิจการสัมพันธ์
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

www.bangchak.co.th



โทรศัพท์
0-2335-4102
(ในเวลาทำการ)



E-mail
suwannee@bangchak.co.th
(ถึงหน้าห้อง)



จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)
บนกระดาษที่เป็นมิตร
ต่อสิ่งแวดล้อม





ไขข้อสงสัย ขับรถทางไกลต้องจอดพักรถ?

ปีใหม่นี้ใครพร้อมเดินทางยกมือขึ้น ไม่ว่าจะไปท่องเที่ยวหรือกลับไปเยี่ยมครอบครัวที่ต่างจังหวัด ระยะทางจะใกล้หรือไกล ก็อย่าลืมตรวจเช็คสภาพรถคู่ใจให้มีความพร้อมก่อนออกเดินทางกันนะครับ

ทำไมต้องจอดพักรถ?

- ผู้ขับขี่ได้ผ่อนคลาย พักเติมพลัง ด้วยกาแฟหรือเติมความสดชื่นด้วยน้ำเย็น เครื่องดื่มรสเปรี้ยว เดินยืดเส้นยืดสายช่วยลดอาการง่วง ลดอาการปวดเมื่อยลำตามร่างกาย
- ระบายความร้อนสะสมที่เกิดขึ้นกับยางรถยนต์

จอดพักบ่อยแค่ไหน?

พักเมื่อขับอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะ 200 กม. หรือทุกๆ 2-3 ชม. ให้จอดพัก 10-15 นาที



ดับเครื่องได้เลยหรือไม่?

สามารถดับเครื่องได้ทันที ยกเว้นรถบางรุ่นที่ออกแบบเครื่องยนต์มา โดยเฉพาะ ให้ศึกษาจากคู่มือรถ และเมื่อลงจากรถต้องล็อกรถ เพื่อความปลอดภัยและป้องกันทรัพย์สินสูญหาย

จอดพักรถต้องเปิดฝากระปรงรถหรือไม่?

การเปิดฝากระปรงรถจะช่วยระบายความร้อนได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น หากไม่เปิดก็ไม่ได้ส่งผลเสียต่อเครื่องยนต์

ก่อนออกเดินทางช่วงปีใหม่นี้ ควรเช็กรถให้พร้อมใช้ เตรียมร่างกายให้พร้อมขับ พักผ่อนให้เพียงพอ

ขับขี่ปลอดภัย ตลอดการเดินทางครับ

ที่มา : <https://safedrivedit.com/ขับรถทางไกล-จอดพักรถ/>



รู้ไว้ ปลอดภัยกว่า

โดย อาแล็บ

ขับขับปลอดภัยเชิงป้องกันอุบัติเหตุ

ช่วงเทศกาลปีใหม่มีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน เป็นช่วงที่คนส่วนใหญ่เดินทางไปท่องเที่ยวและกลับภูมิลำเนาของตนเอง ส่งผลให้ปริมาณการใช้รถใช้ถนนเพิ่มมากขึ้น และทำให้มีสถิติการเกิดอุบัติเหตุมากขึ้นหลายเท่าตัว อุบัติเหตุนอกจากจะเกิดขึ้นจากปัจจัยแวดล้อมที่เราไม่สามารถควบคุมได้แล้ว อุบัติเหตุยังอาจเกิดขึ้นได้จากตัวของผู้ใช้ขับี่เองด้วย ดังนั้น ครั้งนี้จึงขอแนะนำวิธีการขับขับปลอดภัยเชิงป้องกันอุบัติเหตุแบบง่ายๆ ดังนี้

Tip:

การขับขับปลอดภัย
เชิงป้องกันอุบัติเหตุ
มีหลักปฏิบัติ ดังนี้



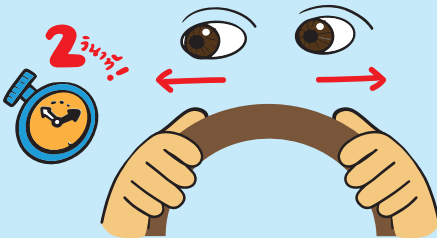
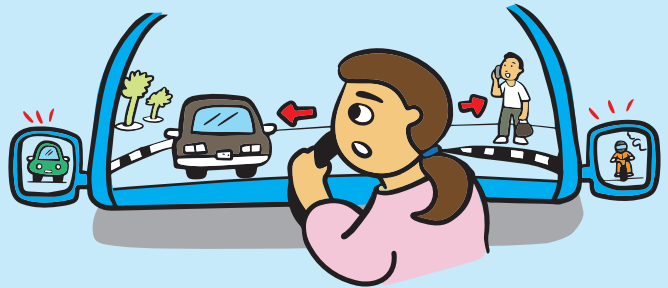
1. การมองไกล

มองไปข้างหน้าระยะทางเทียบเท่าเวลาการเคลื่อนตัวรถ 15 วินาที เพื่อคาดการณ์และวางแผนรับมือกับเหตุการณ์ข้างหน้า



2. การมองกว้าง

ระยะตามหลังของรถคันข้างหน้าระยะห่างเทียบเท่าเวลาการเคลื่อนตัวรถ 4 วินาที มองกระจกข้างอย่างน้อย 1 ข้าง ทุก 5-8 วินาที ควรมองกระจกข้างทั้ง 2 ข้าง ให้สมดุล

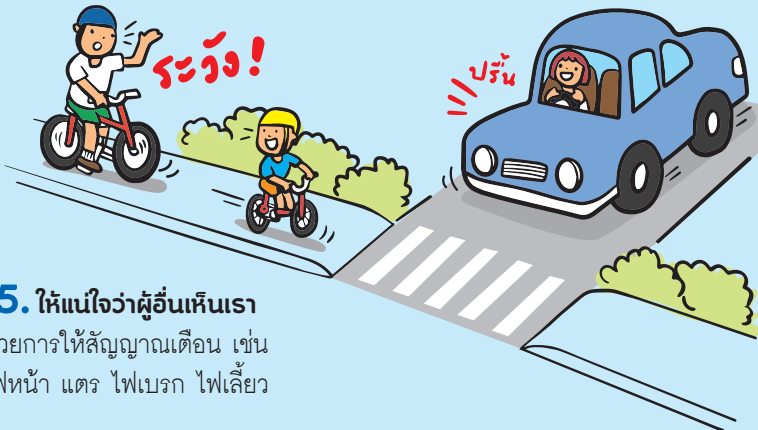


3. การกวาดสายตา

ไม่ต้องมองสิ่งหนึ่งสิ่งใดนานเกิน 2 วินาที เพราะจะทำให้ภาพในลานสายตาหายไป

4. การกระะยะเพื่อหลบหลีก/ หากทางออกให้ตัวเอง

เว้นระยะห่างรอบตัวให้เหมาะสม ทั้งขณะวิ่งและหยุด รวมถึงจอด เพื่อให้เราหาทางออกได้เมื่อจำเป็นต้องเปลี่ยนช่องเดินรถเมื่อฉุกเฉิน



5. ให้แน่ใจว่าผู้อื่นเห็นเรา

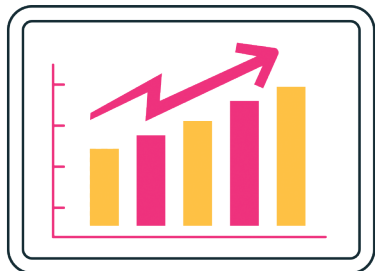
ด้วยการให้สัญญาณเตือน เช่น ไฟหน้า แตร ไฟเบรก ไฟเลี้ยว

* **รู้ไว้ปลอดภัยกว่า
แน่นอนครับ ***



เงินทอง
ต้องรู้

โดย ป้าแหม่มชวนรู้



10 เทคนิค ลดนิสัยฟุ่มเฟือย เพิ่มโอกาสมีเงินเก็บรับปีใหม่

ทุกคนอยากมีเงินเก็บไว้สำหรับใช้จ่ายใช้สอยอย่างสบายใจ หรือบางทีอยากไปเที่ยวต่างประเทศ เพื่อพักผ่อนหย่อนใจก็ไปได้ตามที่ต้องการ แต่หากคุณเป็นมนุษย์เงินเดือนที่มีค่าใช้จ่ายยาวเป็นหางว่าว ก็อาจทำให้เงินที่มีแบบเดือนชนเดือนไม่พอใช้ ลองมาดูเทคนิคง่ายๆ ที่เราคาดไม่ถึงที่จะทำให้เราเก็บเงินได้ง่ายขึ้น

1. อดใจไว้ไม่ซื้อสินค้าตามใจ
จดยรายการสินค้าที่ต้องการและจำเป็น
ก่อนออกไปใช้จ่ายใช้สอย และมุ่งเลือก
ซื้อสินค้าตามที่ระบุไว้เท่านั้น หาก
สนใจสินค้านอกรายการต้องอดใจไว้
ไม่ใช่เงินฟุ่มเฟือย

2. ตั้งเป้าหมายและวางแผน
การเงินให้ดี หากคุณต้องการซื้อ
สิ่งของชิ้นใหญ่ก็ต้องประหยัดเงินไว้
อดออมเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย

3. ทำบัญชีรายรับรายจ่ายง่ายๆ
เพื่อกำหนดวิธีการออมเงินอย่างถูกต้อง
หรือดาวน์โหลดฟรีแอปพลิเคชันออมเงิน
ไว้ใช้งาน

4. เน้นซื้อสินค้าที่มีคุณภาพ
มากกว่าสินค้านำราคาถูก เพราะสินค้า
ราคาถูกใช้งานไม่นานก็พัง

5. อย่าใช้เงินฟุ่มเฟือยด้วยการ
ซื้อสินค้าช่วงโปรโมชัน ต้องระวังว่า
นั่นคือหลุมพรางสำคัญที่ทำให้คุณ
เก็บเงินไม่ได้

6. ลดพฤติกรรมเงินเดือนออก
แล้วต้องรีบใช้ ยังมีเงินในมือมากก็ยิ่ง
ทำให้คุณจ่ายออกได้ง่าย กว่าที่รู้ตัว
ก็ไม่มีเงินเหลือแล้ว

7. เลิกมองหาสินค้านำราคาถูก
เพราะนอกจากจะทำให้คุณเสียเวลา
แล้ว ยังทำให้ใช้เงินฟุ่มเฟือยเกิน
ความจำเป็น

8. ลดพฤติกรรมการคิดวิเคราะห์
มากจนเกินไป เช่น มีเครื่องดูดฝุ่น
อยู่แล้ว แต่อยากได้ไม้กวาดระบบไฟฟ้า
เป็นต้น

9. มีบัตรเครดิตแต่พอใช้ไม่ต้อง
เปิดหลายใบ แค่ 1-2 ใบ ก็พอ

10. ลดความเสี่ยงจากการลงทุน
ที่เราไม่มีความรู้ดีพอ เพราะไม่ก่อให้เกิด
รายได้ ลงทุนให้น้อยลง แต่เพิ่ม
เงินเก็บออมให้มากขึ้น





ไอที 4.0
โดย พีแวนไล



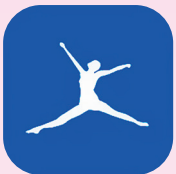
Application ที่ช่วยในการตั้งเป้าหมาย



ปีใหม่มารั้งแล้ว หลายคนใช้โอกาสนี้ในการตั้งเป้าหมายกับตัวเอง เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น การลดความอ้วน การดูแลสุขภาพ การเก็บเงิน การลงทุน หรือเป้าหมายส่วนตัวอื่นๆ เพื่อการเติบโตและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตน หลายคนตั้งเป้าหมายไว้แต่ขาดการวางแผนและติดตามผลอย่างจริงจังจึงไม่ประสบความสำเร็จ เพราะการทำ New Year Resolution ต้องใช้ความมุ่งมั่น มีวินัย และการวางแผนที่ดีด้วย ปัจจุบันเรามีเทคโนโลยีและแอปพลิเคชันมากมายเป็นตัวช่วยในการตั้งเป้าหมายและติดตามผลในด้านต่างๆ



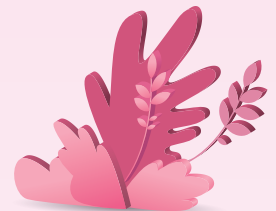
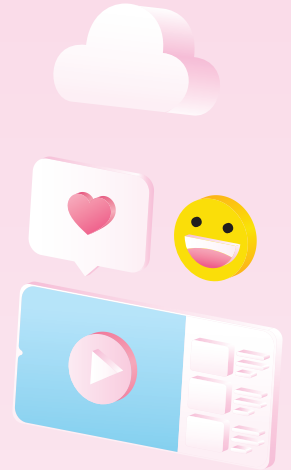
Todoist เป็นแอปพลิเคชันจัดการงานที่ต้องทำ Checklist สามารถกำหนดเวลาเพื่อรับการแจ้งเตือนสำหรับงานนั้นๆ ได้



MyFitnessPal เป็นแอปพลิเคชันช่วยติดตามปริมาณแคลอรีของอาหารแต่ละมื้อและพฤติกรรมออกกำลังกาย รวมถึงสามารถกำหนดเป้าหมายด้านโภชนาการและดูแนวโน้มได้



Daylio Journal เป็นแอปพลิเคชันเกี่ยวข้องกับการจัดการด้านอารมณ์ หากอยากให้ตัวเองมีสติมากขึ้น เพื่อทบทวนสุขภาพจิตของเราในแต่ละวัน และรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เรามีความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์





SET Happy Money เป็นแอปพลิเคชันเกี่ยวกับการบริหารการเงิน ทางผู้เขียนได้มีแนะนำไปบ้างแล้ว แต่วันนี้ขอแนะนำเพิ่มเติมอีกแอปพลิเคชันที่ทำให้เรารับรู้ฐานะของตัวเองได้ และยัง เป็นแอปพลิเคชันที่ช่วยในการติดตามรายรับ รายจ่าย และช่วยวางแผนงบประมาณที่เหมาะสมสำหรับค่าใช้จ่ายแต่ละประเภทได้



Duolingo การเรียนภาษาก็เป็นเป้าหมายสำคัญที่น้องๆ นักศึกษาให้ความสนใจ แอปพลิเคชันนี้จะช่วยในการเริ่มต้นเรียนรู้ภาษาใหม่ๆ ได้ง่ายขึ้น และยังมีการ์ตูนให้เลือกเรียนรู้ได้กว่า 40 ภาษา

การทำ New Year Resolution สามารถทำได้ง่ายขึ้นด้วยความช่วยเหลือจากแอปพลิเคชัน ไม่ว่าจะเป้าหมายนั้นจะเกี่ยวกับสุขภาพ การเรียนรู้ การบริหารการเงิน หรืออื่นๆ ดังนั้น เพื่อให้ปีใหม่นี้ได้เริ่มต้นอะไรดีๆ และมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าปีอื่น ผู้เขียนก็ขอเป็นกำลังใจให้ผู้อ่านทุกท่านประสบความสำเร็จในทุกเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ค่ะ

ที่มา : <https://todoist.com/features>
<https://www.myfitnesspal.com/#apps>
<https://daylio.net/>
<https://www.set.or.th/happymoney/app.html>
<https://www.duolingo.com/>



บันทึกความดี

โดย เมธอม

นาทีชีวิต! พนักงานส่งพัสดุช่วยเหลือ นำเด็กน้อยของเล่นติดคอส่ง รพ. ได้ทัน

จากกรณีผู้ใช้ TikTok “bybuss2022” พนักงานส่งพัสดุ ได้โพสต์คลิปวิดีโอขณะที่ชีวิตคุณแม่ท่านหนึ่งวิ่งมาขอความช่วยเหลือหลังจากลูกเกิดอุบัติเหตุของเล่นติดคอ โดยในคลิปพลเมืองดีไม่รอช้ายอมทิ้งทุกอย่างเพื่อช่วยเหลือแม่ลูกคู่นี้ อย่างสุดใจ รีบย้ายพัสดุที่เบาะนั่งด้านหน้าไปไว้ด้านหลังรถ เพื่อให้แม่ลูกสามารถนั่งได้ และสอบถามเส้นทางไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด แม้เหตุการณ์เร่งด่วน แต่ด้วยความมีสติจึงสามารถนำเด็กส่งถึงมือหมอได้อย่างปลอดภัย

พนักงานส่งพัสดุพลเมืองดีคนนี้ คือ คุณปราโมทย์ แก้วชิงดวง พนักงานส่งพัสดุบริษัท J&T Express ซึ่งต่อมาเฟซบุ๊ก J&T Express ได้โพสต์ข้อความระบุว่า “J&T Express ขอชื่นชมคุณปราโมทย์ แก้วชิงดวง พนักงานส่งพัสดุ J&T Express สาขาหนองจอก ในการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างดีเยี่ยมและมีน้ำใจช่วยเหลือรีบขับพาเด็กที่ของเล่นติดคอไปส่งโรงพยาบาล

จนได้รับความปลอดภัย ทางบริษัทฯ ขอขอบคุณในความมีน้ำใจช่วยเหลือสังคมในครั้งนี้”



ขอบคุณภาพและเรื่องราวดีๆ จาก
 เดลินิวส์ออนไลน์ : <https://www.dailynews.co.th/news/2830717/>
 เรื่องเล่าขำขัน : <https://www.youtube.com/watch?v=OrUJVMC86W>



ลานสุขภาพ
โดย น้องนุ๊กปิ๊ก



New Year's Resolution Idea

เป้าหมายด้านสุขภาพ พร้อมสูตรสำเร็จได้ ภายใน 1 เดือน

ลดน้ำหนัก
1 กิโลกรัม

ภายใน 1 เดือน

เริ่มจากตั้งเป้าหมายควบคุมน้ำหนัก ให้ลด 1 กิโลกรัมในเดือนแรก หากประสบความสำเร็จ ในก้าวแรกนี้แล้ว ก้าวต่อไป ก็จะไม่ใช่อะไรที่ยากเลย

วิธีการ ลดแคลอรีให้ได้วันละ 500 กิโลแคลอรี ด้วยการควบคุมอาหารและเพิ่มการเผาผลาญด้วยการออกกำลังกาย จำกัดพลังงานจากการกินในแต่ละวันให้ลดลง 300-400 กิโลแคลอรี เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นอีก 100-200 กิโลแคลอรี ด้วยเคล็ดลับเหล่านี้ (เลือกทำ 2 ตัวเลือกภายใน 1 วัน อย่างต่อเนื่อง จะช่วยลดน้ำหนักได้ประมาณ 0.5 กิโลกรัม ภายใน 1 สัปดาห์)

- ลดปริมาณข้าวครึ่งหนึ่งทุกมื้อแทนด้วยผักลดแคลอรีได้ 210 แคลอรีต่อวัน
- เลือกสิ่งหวานน้อยลดแคลอรีได้ 100 กิโลแคลอรีต่อแก้ว
- วิ่ง 30 นาทีเผาผลาญแคลอรีได้ 200-300 กิโลแคลอรี
- เดินเร็ว 30 นาทีเผาผลาญแคลอรีได้ 100-250 กิโลแคลอรี



รอบรู้
บ้านเรา

โดย กระหนุงกระหนิง

บางจากฯ มอบทุนการศึกษา แก่เยาวชนในโรงเรียนและชุมชน เพื่อบ้านรอบโรงกลั่นน้ำมันฯ



บางจากฯ มอบทุนการศึกษาแก่เยาวชนในโรงเรียนและชุมชนเพื่อนบ้านรอบโรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง ร่วมสร้างสังคมยั่งยืนต่อเนื่องเป็นปีที่ 19 เพื่อเพิ่มโอกาสทางการศึกษาแก่เยาวชนในชุมชนและโรงเรียนในโครงการอาหารกลางวัน ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา-ปริญญาตรี ส่งเสริมการศึกษาของเยาวชนที่มีความประพฤติดีรักการเรียน มีน้ำใจและมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น แต่ยังคงขาดแคลนทุนทรัพย์ และช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของผู้ปกครอง ในปี 2566 นอกจากนี้ บริษัทฯ ยังให้การสนับสนุนโครงการเยาวชนคนดีบางจากฯ นักกีฬา

สโมสรฟุตบอลเยาวชนบางจากฯ รวม 32 แห่ง จำนวนกว่า 800 ทุน รวมประมาณ 4 ล้านบาท โดยมีผู้บริหารโรงเรียน คณาจารย์ คณะกรรมการชุมชน ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง ร่วมในพิธี ณ สำนักงานใหญ่บริษัทบางจาก อาคารเอ็ม ทาวเวอร์



หน้าท้องกระชับ

ลดเอว 1 นิ้ว

ภายใน 1 เดือน

เน้นออกกำลังกาย 2 แบบนี้
ควบคู่กัน และเสริมด้วยการลดแคลอรีจากอาหาร



WOW!

จับคู่คาร์ดิโอ & เวทเทรนนิ่ง

พิชิตรอบพุง 1 นิ้ว

ภายใน 1 เดือน

- คาร์ดิโอให้ร่างกายเผาผลาญไขมันที่สะสมไว้ เล่นต่อเนื่อง 30-40 นาที ต่อวัน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ แอโรบิก กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน โยคะ เทนนิส

- เวทเทรนนิ่งกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องและสร้างมวลกล้ามเนื้อ 20 นาที ขึ้นไปต่อวัน ประมาณ 2-3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ซิตอัพ ยกดัมเบล วิดพื้น บาร์โหนตัว เมื่อร่างกายสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น จะยิ่งช่วยให้กระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

- เต้นแอโรบิก 30 นาที + บริหารหน้าท้องด้วยท่าซิทอัพ (Sit-Ups) โดยนอนหงายแล้วชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น มือประสานท้ายทอย ยกตัวขึ้นพร้อมกับเกร็งหน้าท้อง ทำ 3 เซต เซตละ 30 ครั้ง

- วิ่ง 30 นาที + บริหารด้วยท่ายกสะโพก โดยนอนหงายแล้วชันเข่าขึ้น ยกสะโพกขึ้นพร้อมกับเกร็งหน้าท้อง ทำ 3 เซต เซตละ 15 ครั้ง

- ปั่นจักรยาน 40 นาที + บริหารด้วยท่าแพลงก์ (Plank) โดยนอนคว่ำ ตั้งข้อศอกทั้ง 2 ข้าง ทำมุมฉากกับพื้น ยกตัวขึ้นให้เป็นเส้นตรง ทำ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 นาที และท่าลันจ์ (Lunges) โดยยืนตรงแยกเท้าออก ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า ย่อตัวลง ให้หัวเข่าทำมุมฉากกับพื้น ทำสลับเท้าซ้าย-ขวา 3 เซต เซตละ 15 ครั้ง

- ขกมวย 30 นาที + บริหารด้วยสควอด (Squat) โดยย่อขาลงเหมือนนั่งเก้าอี้ ยึดแขนไปด้านหน้าขนานกับพื้น ทำ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 นาที

การตั้งเป้าหมายปีใหม่ด้วยเรื่องเล็กๆ ด้านสุขภาพที่ทำได้ง่าย กลมกลืนไปกับชีวิตประจำวัน เราจะก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ละขั้นแบบไม่รู้สึกละอายหรือท้อจนเกินไป เมื่อสามารถดูแลตัวเองให้มีสุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรงได้ตั้งแต่เดือนแรกแล้ว ก็ยังเป็นแรงบันดาลใจให้เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้ดีขึ้นในระยะยาวตลอดปี



ที่มา : <https://www.nestle.co.th/th/nhw/3e/all3e/new-year-resolutions-2021>



บางจากฯ
เปิดตัวหนังสือโฆษณา
“จิตวิญญาณที่ไม่หยุดนิ่ง”
#กระจกกับดอกไม้

บางจากฯ สะท้อนจุดยืนตัวตนแบรนด์ แสดงความมุ่งมั่นและความพร้อมก้าวไปสู่อนาคต สื่อสารผ่านหนังสือโฆษณา “จิตวิญญาณที่ไม่หยุดนิ่ง” #กระจกกับดอกไม้ ความยาวประมาณ 5 นาที ปลุกพลังความคิดและสร้างแรงบันดาลใจให้ได้แนวคิด “Greenovate to Regenerate - สมดุลธรรมชาติ

สรรค์พลังไม่สิ้นสุด” ถ่ายทอดเรื่องราวผ่านเด็กชายตัวเล็กๆ คนหนึ่งที่ได้เติบโตด้วยความมุ่งมั่นและลงมือทำตามความฝันของตน รับชมได้ตั้งแต่วันที่ 9 พฤศจิกายน เป็นต้นไป ผ่านช่องทางออนไลน์ YouTube: Bangchak Official, Facebook: Bangchak และ www.bangchak.co.th





ปีใหม่ปลอดภัย ด้วยประกันภัยรถยนต์ภาคบังคับ

ปีใหม่เป็นวันหยุดยาวที่คนไทยจะใช้รถใช้ถนนเดินทางกลับภูมิลำเนาไปเฉลิมฉลองวันขึ้นปีใหม่กับครอบครัว วันนี้จึงขอพูดถึงกฎหมายที่เกี่ยวกับประกันภัยรถยนต์ เพื่อคุ้มครองความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นบนท้องถนนกันนะคะ

พ.ร.บ. รถ หรือพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ. 2535 เป็นประกันภัยภาคบังคับที่กฎหมายกำหนดให้รถทุกคันที่จดทะเบียนกับกรมการขนส่งทางบกต้องทำก่อนจึงจะเสียภาษีประจำปีได้ เพื่อเป็นหลักประกันให้กับทุกคนในรถ หรือผู้ที่ใช้รถใช้ถนนที่จะได้รับสิทธิ์ความคุ้มครองหรือเงินค่ารักษาพยาบาลจากอุบัติเหตุบนท้องถนน รวมถึงการประสบภัยจากรถในรูปแบบต่างๆ โดยรถที่เจ้าของรถหรือผู้ครอบครองรถในฐานะผู้เช่าซื้อรถต้องทำประกันภัยตาม พ.ร.บ. คือรถทุกชนิดตามกฎหมายว่าด้วยรถยนต์ กฎหมายว่าด้วยการขนส่งทางบก กฎหมายว่าด้วยรถยนต์ทหาร ซึ่งเป็นรถที่เจ้าของมีไว้ใช้ ไม่ว่าจะรถจะขับเคลื่อนด้วยกำลังเครื่องยนต์ กำลังไฟฟ้า หรือพลังงานอื่นๆ ซึ่งหากฝ่าฝืนไม่ทำประกันภัยดังกล่าว กฎหมายกำหนดโทษปรับไว้ไม่เกิน 10,000 บาท และหากขับรถยนต์ผู้อื่น ต้องรับผิดชอบค่ารักษาพยาบาลของผู้ที่ถูกชนโดยบวกเพิ่มอีก 20% ถ้าไม่มีประกันภัยภาคสมัครใจ จะต้องรับผิดชอบค่าเสียหายรถยนต์ด้วยเงินของตนเองด้วย

กรณีเกิดเหตุความเสียหายกับรถที่ทำประกัน พ.ร.บ. ความคุ้มครองจะแบ่งเป็น 2 ส่วนหลักๆ คือ

1. ค่าเสียหายเบื้องต้นได้รับโดยไม่ต้องรอพิสูจน์ความผิด โดยบริษัทประกันภัยจะชดเชยให้แก่ผู้ประสบภัย หรือทายาทโดยธรรมของผู้ประสบภัยกรณีบาดเจ็บ ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิตภายใน 7 วัน นับจากวันที่บริษัทได้รับคำร้อง
2. ค่าสินไหมทดแทนกรณีพิสูจน์แล้วว่าไม่ได้เป็นฝ่ายผิด เป็นค่าเสียหายหลังจากที่พิสูจน์แล้วว่าผู้ประสบภัยเป็นฝ่ายถูก โดยจะได้รับค่าสินไหมทดแทนกรณีบาดเจ็บ ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิตตามอัตราที่กฎหมายกำหนด

ดังนั้น หวังว่าทุกคนจะไม่ลืมที่จะทำประกันภัยรถยนต์และใช้รถใช้ถนนกันอย่างมีสติและปลอดภัย และขอให้ทุกท่านเดินทางท่องเที่ยวหรือกลับภูมิลำเนาโดยสวัสดิภาพนะคะ



ถุงของขวัญ

ปีใหม่นี้ ลองหาไอเดียใหม่ๆ สร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้ตัวเองแล้วยังช่วยโลกได้อีกด้วย

หลายครั้งที่เราซื้อของขวัญให้คนที่เรารักต้องหากกล่องใส่ ห่อด้วยกระดาษห่อของขวัญ ติดเทปขาว ผูกโบ และเมื่อแกะแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็กลายเป็นขยะ วันนี้ชวนคุณมาทำถุงกระดาษที่ใช้แล้วสีกโบ มีสติ๊กเกอร์น่ารักๆ หรือใครที่มีมือในการตกแต่ง วาดรูป ก็สามารถไหว้ได้เลย เพียงเท่านั้นถุงธรรมดาาก็กลายเป็นถุงของขวัญมีคุณค่าทั้งต่อผู้ให้ ผู้รับ และต่อโลกเลยทีเดียว





ตะลอนทัวร์

โดย ไอซ์ซัง



ปีใหม่ 2567 ที่เที่ยวเชียงใหม่ ถ้าไม่ไปถือว่าพลาด

เมื่อเข้าสู่เดือนธันวาคม ลมหนาวเริ่มพัดผ่านมาชวนฟินให้เริ่มนับถอยหลังเข้าสู่เทศกาลปีใหม่ อยากเชิญชวนให้ทุกคนเตรียมตัวออกไปสัมผัสอากาศหนาวบนยอดดอยภาคเหนือด้วยกัน หลายท่านอาจเคยไปเที่ยวเชียงใหม่กันมาแล้ว เพราะเป็นจังหวัดท่องเที่ยวยอดฮิตติดอันดับต้นๆ ของประเทศ หากใครยังไม่เคยไป ฉบับนี้จะมาแนะนำจุดเช็คอินในเชียงใหม่ที่ห้ามพลาดกันครับ!

วัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร

ถือว่าเป็นแลนด์มาร์คและหนึ่งในวัดที่มีความสำคัญมากที่สุดของจังหวัดเชียงใหม่โดยเฉพาะเจดีย์ทรงเชียงแสนสีทองอร่าม ซึ่งชาวเชียงใหม่เคารพนับถือกันมาตั้งแต่โบราณกาล การขึ้นไปสักการะนั้นสามารถเลือกได้ 2 เส้นทาง คือ เดินขึ้นบันไดนาคเจ็ดเศียร 306 ขั้น ใช้เวลาเดินประมาณครึ่งชั่วโมง หรือขึ้นด้วยรถรางไฟฟ้า ราคาขึ้น-ลง คนละ 20 บาท (สำหรับคนไทย) และ 50 บาท (สำหรับชาวต่างชาติ) ด้านบนจะมีจุดชมทิวทัศน์ที่สามารถมองเห็นเมืองเชียงใหม่ได้ทั้งเมือง



ดอยอินทนนท์

เดิมมีชื่อว่า “ดอยหลวง” หรือ “ดอยอ่างกา” สูงจากระดับน้ำทะเล 2,565 เมตร เป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาหิมาลัย ซึ่งพาดผ่านจากประเทศเนปาล ภูฏาน เมียนมา และมาสิ้นสุดที่นี่ สิ่งที่น่าสนใจของดอยอินทนนท์คือสภาพภูมิประเทศและสภาพป่าที่หลากหลาย อากาศหนาวเย็นตลอดทั้งปี ในฤดูหนาวจะมีหมอกปกคลุมเกือบทั้งวัน และหากอากาศเย็นจัด น้ำค้างก็จะเกิดการแข็งตัวกลายเป็นน้ำค้างแข็ง เกาะยอดโคมตามยอดไม้ใบหญ้าให้ได้ชมกัน

หมู่บ้านแม่กำปอง

ชื่อหมู่บ้านถูกเรียกขานมาจากการที่มีดอกกำปองขึ้นอยู่ตามริมห้วยที่มีแม่น้ำไหลผ่านหมู่บ้าน ที่นี่เป็นหมู่บ้านเล็กๆ อายุเก่าแก่กว่า 100 ปี เน้นท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ท่ามกลางหุบเขาและธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ อยู่สูงจากระดับน้ำทะเล 1,300 เมตร วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านเรียบง่าย อากาศเย็นสบายทั้งปี สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ เช่น โครงการหลวงตีนตก หรือศูนย์พัฒนาโครงการหลวงตีนตก วัดคันธาพฤกษาหรือวัดแม่กำปอง บ้านอิมห้วย ลุงปืด&บ้านเป็ง ร้านกาแฟหมกหมมไม้



คลองแม่ข่า

เป็นคลองโบราณที่ถูกฟื้นฟูปรับปรุงให้สะอาดกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวและเป็นจุดเช็คอินของเชียงใหม่ มีสะพานสีเหลืองโดดเด่นด้วยสีและสไตล์ของสะพาน ถ่ายรูปได้ฟีลเหมือนอยู่ต่างประเทศ แนะนำให้มาช่วงเช้าแดดอ่อนๆ หรือช่วงเย็นๆ บรรยากาศสุดฟินที่เต็มไปด้วยแสงไฟสว่าง ร้านขายอาหาร และร้านขายของที่ระลึกน่ารักๆ ตลอดเส้นทาง

เห็นไหมครับว่าเชียงใหม่เป็นเมืองที่น่าเที่ยวและพลาดไม่ได้จริงๆ สถานที่เที่ยวมีอีกมากมายให้เพื่อนๆ ได้เลือกไปพักผ่อน ลองไปสัมผัสด้วยตัวเอง รับรองว่าต้องกลับมาเที่ยวอีกหลายต่อหลายครั้งแน่นอน สุดท้ายนี้ขออวยพรปีใหม่ 2567 ให้เพื่อนๆ ทุกคนเดินทางกลับบ้านปลอดภัย เที่ยวให้สนุกสนาน และมีความสุขข้ามปีใหม่

ที่มา : <https://thesunsight.com/watphratdoisuthep/>



จะสิ้นปีแล้ว สมาชิกช่วยบอกหน่อยครับว่าคอลัมน์ใดในจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากที่ท่านชื่นชอบมากที่สุด พร้อมบอกเหตุผล



สนามเด็กเล่น

โดย น้อง ปุ่น ปุ้น

กฎหมายใกล้ตัว

เพื่อโลกสวย

รู้ไว้ปลอดภัยกว่า

ไอที 4.0

เงินทองต้องรู้

ลานสุขภาพ



คอลัมน์ใด
ที่คุณชื่นชอบ
มากที่สุด

ตะลอนทัวร์

ลองทำดู

สนามเด็กเล่น

โรงรถ

บันทึกความดี

LIKE



หมดเขต

ส่งคำตอบพร้อมสนุก

วันที่ 10 มกราคม 2567

ผู้ที่ร่วมสนุก
จะถูกสุ่มรายชื่อ
เพื่อรับรางวัล

BOX SET ปุ๋ยต้นไม้
จำนวน 15 รางวัล



ร่วมสนุกได้ที่

<https://forms.gle/uzZj3AjuUwtZhZ9k7>



โลกสวย ด้วยความหลากหลาย ตอนที่ 3



สวัสดิ์คะทุกท่าน โลกสวยด้วยความหลากหลายเดินทางมาถึงตอนสุดท้าย ส่งท้ายปลายปีกันแล้วนะคะ เราได้เห็นถึงความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพ และผลกระทบจากภาวะโลกร้อนที่มีต่อการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพไปแล้ว ฉบับนี้จะขอยุ่ถึงเรื่องใกล้ตัวและสิ่งที่เราสามารถทำได้ เพื่อช่วยรักษาความหลากหลายทางชีวภาพในถิ่นที่อยู่ของเรากันบ้างคะ ไปเริ่มกันเลย

1. ป้องกันการรุกรานของสิ่งมีชีวิตต่างถิ่น (Alien Species)

ความหลากหลายทางชีวภาพนั้นควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสมดุล ตัวอย่างสิ่งมีชีวิตต่างถิ่นที่รุกรานระบบนิเวศในประเทศไทย เช่น ผักตบชวา ที่แพร่พันธุ์รวดเร็ว กำจัดได้ยาก กีดขวางการไหลของแม่น้ำลำคลอง และยังเป็นที่อยู่ของลูกน้ำ ยุงลายและปลาเทศบาลหรือปลาซัคเกอร์ที่มีความทนทานสูง แยกที่อยู่อาศัย และทำให้ปลาพื้นถิ่นลดจำนวนลง การป้องกันการรุกรานของสิ่งมีชีวิตต่างถิ่นทำได้ด้วยการไม่ซื้อหา ไม่นำเข้า ชนิดพันธุ์ต่างถิ่น หรือปล่อยให้เล็ดลอดสู่ธรรมชาติ และขอ แคมอีกข้อสำหรับสายบุญที่นิยมการปล่อยปลา กบ หรือเต่า ลงสู่แหล่งน้ำ เพื่อให้ได้บุญอย่างแท้จริง ควรสังเกตก่อนว่าพื้นที่ที่เราจะปล่อยเป็นแหล่งที่มีสัตว์ชนิดนั้นๆ อาศัยอยู่แล้วหรือไม่ หากมีอยู่แล้ว ก็มั่นใจได้ว่าสัตว์ที่เราปล่อยจะมีชีวิตรอด และไม่เป็นสัตว์ต่างถิ่นที่ไปเบียดเบียนชีวิตดั้งเดิมในพื้นที่นั้น



2. ใช้ทรัพยากรเท่าที่จำเป็น

ทรัพยากรอันเป็นปัจจัยสี่หรือพลังงานล้วนเป็นผลผลิตจากธรรมชาติ เมื่อนำมาใช้ จึงนับเป็นการคุกคามระบบนิเวศไม่ทางตรงก็ทางอ้อม เช่น นำพื้นที่ป่ามาทำแปลงเกษตรหรือปศุสัตว์เพื่อการบริโภค นั่นคือเรามีส่วนทำให้วงจรสายใยอาหารในพื้นที่นั้นเสียความสมดุล ขาดความหลากหลายทางชีวภาพไป ยิ่งมนุษย์มีความต้องการบริโภคมากขึ้น การเบียดเบียนธรรมชาติก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น เราควรหันมาบริโภคและใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีสติ คิดก่อนใช้ ใช้แต่พอดี และใช้ให้คุ้มค่าที่สุด



3. ลดการใช้สารเคมี

สารเคมีที่ใช้ป้องกันและกำจัดศัตรูพืชก่อให้เกิดการปนเปื้อนในดินและแหล่งน้ำ หากกระจายสู่ระบบนิเวศ ย่อมเกิดความเสียหายเป็นวงกว้างต่อสภาพแวดล้อม รวมถึงสัตว์และพืชที่เป็นประโยชน์ด้วย นอกจากนี้ การกำจัดศัตรูพืชด้วยสารเคมีที่เน้นกำจัดเป้าหมายให้หมดไปในเวลาอันสั้น ระบบนิเวศจะสูญเสียความสมดุล นำมาซึ่งการระบาดของศัตรูพืชชนิดใหม่ที่รุนแรงและกำจัดยากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น การใช้วิธีการจัดการศัตรูพืชที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น การทำเกษตรอินทรีย์ จึงเป็นทางเลือกที่ดีและยั่งยืนกว่า

เจเลยเกม ฉบับที่ 112

ต้นไม้ฟอกอากาศแต่ละชนิดเหมาะกับการปลูกในบ้านหรือนอกบ้าน



เจเลยเกม

โดย น้อง ปุ่น ปูน



ต้นไม้ฟอกอากาศที่เหมาะสม
กับการปลูกนอกบ้าน

1. วาสนาอธิษฐาน
2. หมากเหลือง
3. โกสน
4. สาวน้อยประแป้ง
5. จั๋ง
6. ไทรย้อยใบแหลม

ต้นไม้ฟอกอากาศที่เหมาะสม
กับการปลูกในบ้าน

1. ตีนตุ๊กแกฝรั่ง
2. เดหลี
3. ลิ้นมังกร
4. ยางอินเดีย



ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)

ที่ได้รับแก้วกาแฟอินทนิล
(เคลือบสี)

จากจุลสารครอบครัวใบไม้

1. คุณดวงพร อุนพานิช
2. คุณประเวศ อรุณวิริยะกิจ
3. คุณชลฤดี วิสุทธีวรรณ
4. คุณชวลิต พรหมสุวิชัย
5. คุณวราภา เบลลาวอน
6. คุณอัศรพัฒน์ วลิตวรางค์กูร
7. คุณสุวรรณี วรรณาศิริพงศ์
8. คุณภัทรชัชต์ อโศกเวชกุล
9. คุณรวิญา ชัยนภาพงษ์
10. คุณชาตยา ธเนศผาดีสุข
11. คุณเสาวลักษณ์ บำรุงชาติ
12. คุณนันท์ธัญสรณ์ พิมพ์วรรณ
13. คุณกาญจนา อภิวัฒน์นคร
14. คุณสาลินี หวังสถิตสถาพร
15. คุณเปรมทิพย์ ศตะสุข





โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนธันวาคม 2566 - มกราคม 2567

กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบกระเป๋าเก็บอุณหภูมิร้อน-เย็นบางจาก ให้กับสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้จำนวน 1 ใบ

จำนวนรับ :

รับสมัครทาง QR Code (340 สิทธิ์)

เปิดลิงก์รับสมัครในวันพฤหัสบดีที่ 14 ธันวาคม 2566

เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

* หากผู้สมัครเพิ่มจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัครทางโทรศัพท์ (10 สิทธิ์)

06-4826-5844 ในวันพฤหัสบดีที่ 14 ธันวาคม 2566

(เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ในวันทำการ)

* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลา และหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น หากมีผู้สมัครเพิ่มจำนวน โทรศัพท์จะปิดเครื่องถือเป็นการปิดรับสมัคร



การเข้าร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์ฯ

ในวันอังคารที่ 19 ธันวาคม 2566

ผ่าน Facebook เพจ : ครอบครัวใบไม้บางจาก

<https://www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak>

และเริ่มจัดส่งกระเป๋า ให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์

(จัดส่งแบบลงทะเบียน)

ในวันพุธที่ 20 ธันวาคม 2566 เป็นต้นไป

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

เงื่อนไขลงทะเบียนรับสิทธิ์

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับกระเป๋า 1 ใบ
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้องตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นที่สุด ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุลสาร สมัครสมาชิก เปลี่ยนที่อยู่ หรือกิจกรรม โทร. 0-2335-4102, e-mail : thanyalak@bangchak.co.th
ในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-16.00 น. โครงการครอบครัวเดียวกัน ส่วนกิจการสัมพันธ์ บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

อัปเดตข่าวสารและกิจกรรมดีๆ ได้ที่ www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้

เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน